



Handbók 2010

Efnisyfirlit

<u>Inngangur</u>	<u>bls: 4</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Saga og þróun deildarinnar▪ Íþróttaleg markmið▪ Meginmarkmið	
<u>1. Upplýsingar fyrir foreldra og nemendur</u>	<u>bls: 6</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Nemendareglur	
<u>2. Skipulag deildar</u>	<u>bls: 7</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Skipurit▪ Hlutverk stjórnar	
<u>3. Fjármálastjórn</u>	<u>bls: 9</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Meginmarkmið	
<u>4. Umgjörð þjálfunar og keppni</u>	<u>bls: 10</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Hópar og markmið▪ Til umhugsunar fyrir þjálfara▪ Hlutverk þjálfara▪ Keppni barna og unglinga▪ Verðlaun og viðurkenningar	
<u>5. Þjálfunarmenntun</u>	<u>bls: 23</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Metnaður	
<u>6. Félagsstarf</u>	<u>bls: 24</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Meginmarkmið▪ Hugmyndir	
<u>7. Foreldrastarf</u>	<u>bls: 25</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Hlutverk foreldrafélagsins▪ Gullmolar til foreldra▪ Vinnuáætlun	
<u>8. Fræðslu og forvarnarstarf</u>	<u>bls: 27</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Stefna deildar▪ Viðbrögð við neyslu▪ Átröskun▪ Góð ráð	
<u>9. Jafnréttismál</u>	<u>bls: 29</u>
<u>10. Umhverfismál</u>	<u>bls: 30</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Stefna í umhverfismálum	
<u>Lokaorð</u>	<u>bls: 30</u>

Inngangur

Saga og þróun

Fimleikadeild Aftureldingar var stofnuð árið 1999. Árið 2002 setti deildin sér markmið að stunda trompfimleika, m.a. vegna smæðar og skorts á áhöldum. Ákveðið var að sú ákvörðun verði endurskoðuð síðar. Áhaldaskortur hrjáði deildina fyrstu árin og hafa þjálfarar deildarinnar í gegnum tíðina sótt gryfjuferðir í önnur félög með börnin svo þau fái viðeigandi þjálfun. Deildin stækkaði ört og í febrúar 2003 var fimleikadeildin orðin 3ja stærsta deildin í Aftureldingu, bæði í fjölda og veltu.

Árið 2005 vænkaðist hagur deildarinnar mikið þegar Mosfellsbær úthlutaði deildinni áhöldum fyrir vel á aðra milljón. Státar deildin því af nokkru safni áhalda til fimleikaþjálfunar en fjöldi þeirra er ennþá takmarkaður.

Seinni hluta ársins 2005 fór deildin í útrás og bauð upp á fimleikanámskeið á Kjalarnesi vegna mikillar eftirspurnar þar. 80 iðkendur skráðu sig þar, bæði drengir og stúlkur. Fimleikadeildin var því orðin önnur stærsta deildin í Aftureldingu með um 230 iðkendur.

Á vorsýningu deildarinnar árið 2005 öðlaðist fimleikadeildin gæðaviðurkenningu frá ÍSÍ (Íþróttabandalagi Íslands) og er því orðin fyrirmyndardeild innan ÍSÍ. Á vorönn 2006 var ekki hægt að halda uppi þjálfun á Kjalarnesi vegna þjálfaraskorts. Einnig vantaði fimleikaáhöld svo hægt sé að fara út í áframhaldandi fimleikaþjálfun. Hefur aðeins verið hægt að fara í grunnþjálfun fimleika með íþróttaáhöldunum sem til eru. Það fækkaði því aftur í deildinni þó að einhverjir haldi áfram æfingum í Mosfellsbænum. Iðkendur í upphafi ársins 2006 voru því 180.

Fækkun í deildinni stóð ekki lengi því Mosfellingum fjölgar og voru iðkendur á haustönn 2006, orðnir 240 talsins. Á árunum 2007 bar það hæst að deildinni tókst að gera nokkra veglega styrktarsamninga við fyrirtæki í bæjarfélaginu. Deildin blómstraði og vann til verðlauna sem aldrei fyrr. Blómaskeiðið stóð alveg til loka árs 2008 þegar aftur fór að fækka í deildinni. Deildin fór aftur niður í 150 iðkendur á árinu 2009 þegar fækkaði mest í hópi 6 og 7 ára barna þegar Afturelding hóf að bjóða íþróttafjör sem hluta af skipulagi í frístundaseli.

Handbók þessi er unnin með það að markmiði að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma. Umgjörðina nýta stjórnendur, þjálfarar, iðkendur, foreldrar og aðrir félagsmenn sem viðmið til að vinna eftir. Með því að setja hana fram fyrir alla hópa er lagður grunnur að eflingu deildarinnar og vellíðan iðkenda. Fyrirsjáanlegt er að með slíku markvissu uppbyggingarstarfi, þar sem allir stefna að sama markmiði, sé hægt að styrkja stoðir deildarinnar og efla hana enn frekar. Með mótaðri heildarstefnu í uppbyggingu deildarinnar er stefnt að því að ungir iðkendur skili sér í framtíðinni sem góðir fulltrúar Aftureldingar, Mosfellsbæjar og Íslands á sviði fimleikaíþróttar.

Íþróttaleg markmið

Í íþróttum læra börn að fylgja reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með íþróttaiðkun sinni tækifæri til þess að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Í fimleikum er mikil áhersla lögð á að iðkendur læri einbeitingu, þolinmæði, umburðarlyndi og tillitssemi. Íþróttir hafa uppeldislegt, menningarlegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda. Við uppbyggingu íþróttastarfs, hvort sem um æfingar og/eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jöfn tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litahætti eða kyni.

Meginmarkmið

- Að kenna iðkendum, stundvísi, góða framkomu, virðingu og aga.
- Að kenna iðkendum að ganga, bera sig vel .
- Að efla styrk, auka jafnvægi og auka sjálfstraust iðkenda.
- Að efla skyn og hreyfiproska iðkenda.
- Að efla íþróttáþroska iðkenda.
- Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppeldi.
- Að vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
- Að byggja upp hjá iðkendum heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Að efla félagsvitund iðkenda hjá deildinni þannig að þeim sé ljóst að það sé merki deildarinnar sem þeir eru að koma fram fyrir.
- Að allir iðkendur hafi sterkar taugar til deildarinnar og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla hana.
- Að deildin stuðli að því að ráða til sín menntaða þjálfara, með það að leiðarljósi að menntaðir þjálfarar með áhuga fyrir starfi sínu laði að sér fleiri iðkendur.
- Að stefna að því að skapa iðkendum góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og keppni.

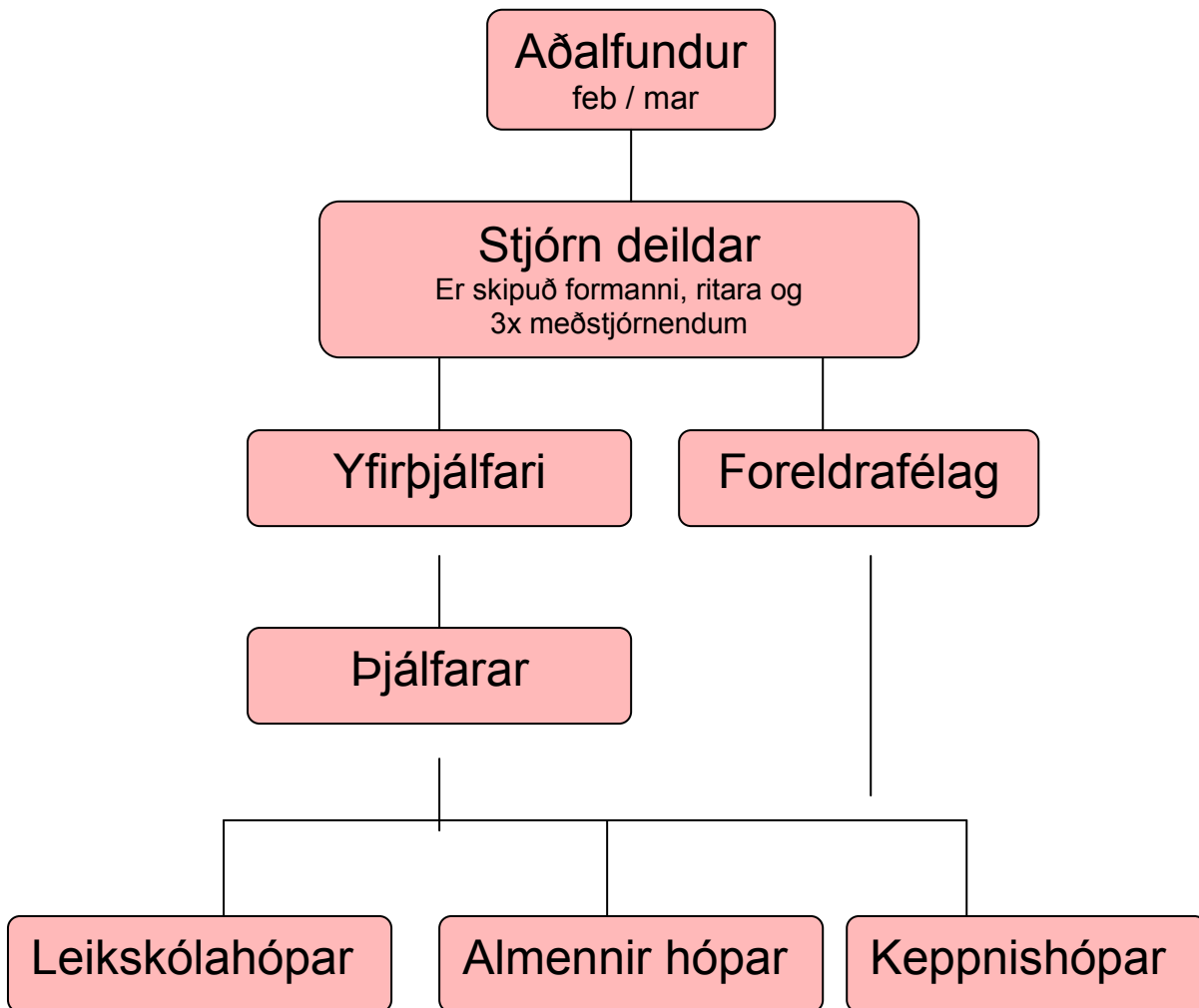
NEMENDAREGLUR

FIMLEIKADEILDAR AFTURELDINGAR

- Nemendur skulu mæta 10 mínútum áður en kennsla hefst til þess að skipta um föt.
- Nemendur skulu ganga vel um búnings- og baðklefa.
- Nemendur með sítt hár skulu vera með mjúkar teygjur í hárinu og hárspennur.
- Nemendur skulu mæta snyrtilega til fara og ekki bera skartgripni eða úr á sér.
- Bannað er að vera með tyggjó eða mat inni í fimleikasal.
- Nemendur eiga að bíða inni í klefanum þar til þjálfari kemur og sækir þá og þeir fara út úr salnum að æfingu lokinni í fylgd með þjálfara.
- Nemendur skulu boða forföll til þjálfara eða koma skilaboðum til hans í afgreiðslunni.
- Nemendur fá ekki að hafa farsíma í salnum. Hafa verður slökkt á þeim eða stillt á hljóðlaust og geyma þá í afgreiðslu.
- Æskilegt er að borða klukkustund fyrir æfingu.
- Æskilegt er að fara í sturtu á eftir æfingu.

2. Skipulag deildar

Skipurit Fimleikadeildar Aftureldingar



Hlutverk stjórnar

Hlutverk stjórnar Fimleikadeildar Aftureldingar er að stýra fimleikadeildinni og felur það í sér fjármálastjórn, stefnumótun og stýringu á daglegum samskiptum við viðskiptavini deildarinnar. Fundir eru haldnir að minnsta kosti einu sinni í mánuði yfir vetrarmánuðina. Gera skal fundargerð fyrir hvern fund og fara yfir hana á fundinum og færa hana inn í fundargerðarbók. Einnig sendir ritari fundargerð á framkvæmdastjóra Aftureldingar. Fyrsti fundur vetrarins skal haldinn í byrjun ágúst og skal þá búa til beinagrind að áætlun vetrarins. Þetta er gert með hliðsjón að beinagrind yfirþjálfara. Stjórnin samþykkir og skipuleggur þjálfaramál, innritun, og foreldrastarf. Í lok vetrar skal huga að þjálfaramálum næsta vetrar. Stjórn tekur allar meiriháttar ákvarðanir er varða deildina. Stjórnarmeðlimir leitast við að vera sýnilegir í íþróttahúsi eins oft og þeir geta.

Stjórnin heldur utanum öll gögn félagsins og varðveitir á skipulagðan hátt. Stjórnin heldur utanum starfsferilsskrá þjálfara, starfssamninga og upplýsir þá um námskeið sem í boði eru hverju sinni. Stjórnin kemur skilaboðum frá FSÍ og öðrum félögum til þjálfara og stjórnar ef því er að skipta.

Sér um innritun og innheimtu æfingagjalda í upphafi annar. Stjórnin sér um að undirbúa bókhald og koma því til Aftureldingar. Hún sér einnig um að skila inn reikningum til Aftureldingar á réttum tíma. Stjórnin skilar tímaskýrslum þjálfara til Aftureldingar á réttum tíma. Stjórnin fer yfir fjárhagsstöðu á hverjum stjórnarfundi. Heldur utan um félagatal, netföng og fleira og sendir til yfirþjálfara og stjórnar.

Formaður

Formaður

- Er í forsvari fyrir deildina
- Er ábyrgur fyrir stefnumótun deildarinnar
- Sér um markaðs- og kynningarmál
- Kallar saman fundi stjórnar
- Er í forsvari fyrir fundi með þjálfurum
- Upplýsir nýja stjórnarmeðlimi um uppbyggingu og störf fimleikadeildarinnar
- Sér um öll samskipti við FSÍ
- Sér um samskipti við Aftureldingu
- Er ábyrgur fyrir fjárhag deildarinnar
- Sér um aðalfund og ársskýrslu Fimleikadeildarinnar

Ritari

- Ritar fundargerðir á fundum deildarinnar
- Heldur fundargerðum deildarinnar til haga í fundargerðarbók
- Sendir fundargerðir á aðra stjórnarmeðlimi eigi síðar en viku eftir fund
- Sendir fundargerðir á framkvæmdastjóra Aftureldingar

- Sér um að félagsþörf allra hópanna verði sinnt minnst einu sinni á önn, helst oftari í samráði við þjálfara.
- Heldur utanum hugmyndabanka að félagslegu athæfi
- Tekur þátt í skipulagi við mót og sýningar félagsins.

Meðstjórnendur

Meðstjórnandi (1)

- Tekur þátt í skipulagi við mót og sýningar félagsins.
- Sér um að skipuleggja fjöldabakstur
- Aðstoðar við að skipuleggja fjáraflanir vegna keppnisferða deildarinnar
- Ýmis önnur mál er til falla

Meðstjórnandi (2)

- Tekur þátt í skipulagi við mót og sýningar félagsins.
- Er tengiliður stjórar er varðar búningamál keppnishópa
- Aðstoðar við að skipuleggja fjáraflanir vegna keppnisferða deildarinnar
- Er tengiliður vegna búningamála deildarinnar
- Situr í nefndum innan Aftureldingar m.a. undirbúningsnefnd fyrir Uppskeruhátíð.
- Ýmis önnur mál er til falla.

Meðstjórnandi (3)

- Skipuleggur og sér um mótsstjórn.
- Er tengiliður og hefur yfirumsjón með faglegu fimleikastarfi.
- Situr í nefndum innan Aftureldingar m.a. Afreksnefnd.
- Sér um að setja fréttir inn á heimasíðu Fimleikadeildarinnar.
- Ýmis önnur mál er til falla.
- Ráðgjafi í lýðheilsumálum.

Áheyrnarfulltrúi

- Áheyrnarfulltrúi situr stjórnarfundi sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar svo að deildin geti einnig starfað út frá forsendum þeirra.

3. Fjármálastjórn

Nauðsynlegt er að skapa deildinni jákvæða umfjöllun. Jákvæð umfjöllun skilar sér í sterkari aðstöðu til að stjórnarfolk eigi auðveldara með að sækja til styrktaraðila, því þeir skipa stóran sess í íþróttahreyfingunni. Mjög mikilvægt er að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna markað í launamálum og fái fagfolk og hæft fólk til starfa.

Bókhald Fimleikadeildarinnar er fært samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald og eru bókhaldslyklar sömu og aðalstjórn Aftureldingar notar og það fært hjá framkvæmdastjóra Aftureldingar.

Meginmarkmið

- Að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna vinnumarkað í launamálum.
- Að laun þjálfara séu samræmd og miðast við menntun þeirra og reynslu.
- Að þjálfarar séu launþegar.
- Að deildin haldi áfram á þeirri braut að skila jákvæðum niðurstöðum í ársuppgjöri.
- Að fjárhagsáætlun fyrir næsta rekstrarár liggja fyrir við uppgjör fyrra árs.
- Að kostnaði iðkenda sé stillt í hóf.
- Að stjórnin hafi yfirumsjón með tekjuöflun / fjáröflun deildarinnar.
- Að framkvæmdastjóri sé með fjárráð deildarinnar.
- Að bókhald deildarinnar sé fært hjá bókara Aftureldingar og yfirfarið reglulega af framkvæmdastjóra Aftureldingar eða skoðunarmanni.
- Að fjárhagsstaða sé metin reglulega.
- Að ekki sé stofnað til skulda.
- Að hafa yfirumsjón með eigum deildarinnar, fimleikaáhöldum og búningum.
- Að leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu.

4. Umgjörð þjálfunar og keppni

Fimleikadeild Aftureldingar hefur allt frá upphafi einsett sér að vinna gott og vandað starf. Til að halda starfseminni við og reyna að betrubæta þarf stöðugt aðhald og ákveðna stefnu.

- Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglunga. Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafa kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSí.
- Deildin hafi það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. (Byggt á stefnuyfirlýsingu ÍSí).

Hópar og markmið

T - hópar eru iðkendur á leikskólaaldri.

3. – 4. ára stúlkur eru með númerin 1- 9 og 5 ára eru með númerinn 10 -19.
4 ára drengir eru með númerin 20 - 29 og 5 ára með númerin 30 - 39.

Íþróttaleg markmið eru:

- Að efla alhliða hreyfiproska.
- Auka þol og styrk.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Bæta félagsleg tengsl og eignast nýja vini.
- Læra aga.

Fimleikaleg markmið eru:

- Að læra grunnæfingar í fimleikum.
- Bæta samhæfingu og jafnvægi.
- Læra að teygja og auka liðleika..

Reglur:

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.
Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum.
Allir iðkendur með sitt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.
Áhorf er leyft fyrstu vikuna í byrjun hvernar annar, eftir það er það síðasta vikan í mánuði.

Viðburðir og félagsleg tengsl:

Leiktími eða einhverskonar uppákoma á æfingartíma þar sem iðkendur kynnst á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.
T- hópar taka þátt í jóla og vorsýningum deildarinnar.

R - hópar eru byrjendahópar.

Hópunum er getuskipt og eru þeir sem styttra eru komnir með númerin 1 – 9 en lengra komnir 10 – 19.

Íþróttaleg markmið eru:

- Að efla alhliða hreyfi- og félagsþroska.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Bæta félagsleg tengsl og eignast nýja vini.
- Læra aga.

Fimleikaleg markmið eru:

- Að viðhalda og bæta færni í grunnæfingum fimleika.
- Auka þol og styrk.
- Bæta samhæfingu, jafnvægi og aga.

- Læra að teygja og auka liðleika.
- Á þessu stigi eru iðkendur byrjaðir að læra öll helstu grunnhopp og grunnæfingar fimleika þ.e.a.s. krippuhopp, kattarhopp og klippuhopp, sjassé og valhopp. Fram og aftur kollhnís, armbeygjukassa, hjólbörur og ½ handstöðu og allar helstu fimleikastöður. Þjálfun fer enn fram í miklu leikjaformi.

Reglur:

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera tilbúnir í búningssklefa þegar æfing á að byrja.

Bannað er að fara inn í æfingarsalinn nema í fylgd með þjálfaranum sínum.

Foreldrar geta fylgst með æfingum í síðustu viku hvers mánaðar.

Viðburðir og félagsleg tengsl:

Leiktími eða einhverskonar viðburður á æfingartíma þar sem iðkendur kynnst á öðrum forsendum en tengdum fimleikum. R - hópar taka þátt í jóla- og vorsýningum deildarinnar.

Þjálfarar:

Lagt er upp úr því að þjálfarar R - hópa hafi íþróttabekkingu og reynslu eða menntun á sviði uppeldis ásamt fimleikakunnáttu. Einnig að þeir hafi farið að lágmarki á námskeið 1A hjá FSÍ og námskeið í skyndihjálp.

O - hópar eru grunnhópar.

Í þessum hópum er getuskipting. Þeir sem styttra eru komnir eru með númerin 1 – 9 en lengra komnir 10 – 19.

Íþróttaleg markmið eru:

- Að efla alhliða hreyfi, félags og tilfinningaþroska.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Læra að taka sigri og tapi.
- Læra aga.
- Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- Að eignast nýja vini.
- Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.

Fimleikaleg markmið eru:

- Í þjálfun er lögð áhersla á að iðkendur kunni almenna grunnþjálfun fimleika.
- Á þessu stigi hefst undirbúningur undir þjálfun á erfiðari fimleikaæfingum.
- Helstu fimleikaæfingar sem grunnhópar þurfa að geta til að komast upp í M hóp eru handahlaup, arabastökk, handstaða og fram og aftur brú.
- Iðkendur á þessu stigi læra að tengja saman mismunandi æfingar.

Reglur:

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera tilbúnir í búningsklefa þegar æfing á að byrja.

Bannað er að fara inn í æfingasalinn nema í fylgd með þjálfara.

Foreldrar geta fylgst með æfingum í síðustu viku hvers mánaðar.

Viðburðir og félagsleg tengsl:

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. skautuferð eða pizzapartý, þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

O – hópar taka þátt í jóla og vorsýningum deildarinnar.

O – hópar taka einnig þátt í innanfélagsmóti deildarinnar í 1 þrepi C í almennum fimleikum, ekki eru gefin verðlaun í því þrepi.

Þjálfarar:

Lagt er upp úr því að þjálfarar O - hópa hafi íþróttapekkingu og reynslu eða menntun á sviði uppeldis ásamt fimleikakunnáttu. Einnig að þeir hafi farið á námskeið 1A og 1B hjá FSÍ, þjálfara námskeið hjá ÍSÍ og námskeið í skyndihjálpi.

M - hópar eru tromphópar (þ.e.a.s. keppnishópar).

Þessum hópum er öllum getuskipt samkvæmt stöðumati. Þeir hópar sem styttra eru komnir eru með númerin 1 – 9 en lengra komnir 10 – 19.

Íþróttaleg markmið eru:

- Að efla alhliða hreyfi, félags, vitsmuna og tilfinninga - þroska.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Læra að taka sigri og tapi.
- Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- Að eignast nýja vini.
- Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.
- Læra að tileinka sér hollar lífsvenjur.
- Bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum iðkendum, þjálfurum og síðast en ekki síst íþróttinni sjálfri.
- Læra aqa.

Íþróttaleg markmið eru:

- Í þjálfun er lögð áhersla á að iðkendur kunni almenna grunnþjálfun fimleika.
- Á þessu stigi hefst þjálfun erfiðari fimleikaæfinga, s.s. heljarstökk, ½ og heil yfirlög, einfaldar dýnu samsetningar og undirstöður fyrir flikk.
- Á þessu stigi læra iðkendur einfalda hóp og einstaklingsdansa.

Reglur:

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum, fimleikabol, stuttermabol, tátíljum, legghlífum og stuttbuxum.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera tilbúnir í búningsklefa þegar æfing á að byrja.

Viðburðir og félagsleg tengsl:

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. skautuferð eða pizzapartý, þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

M – hópar taka þátt í jóla og vorsýningum deildarinnar.

M – hópar taka einnig þátt í innanfélagsmóti deildarinnar í 1 þrepi B og í 1 þrepi í almennum fimleikum. Gefin eru verðlaun í þeim þrepum og einkunnir sýndar.

M – hópar keppa einnig á byrjendamótum í hóp fimleikum. Þeir sem hafa náð 10 ára aldri keppa á þrepamóti í almennum fimleikum, 1 þrepi.

Þjálfarar:

Lagt er upp úr því að þjálfarar M - hópa séu með góða íþróttapekkingu, reynslu eða menntun á á sviði uppeldis ásamt fimleikakunnáttu og reynslu af fimleikaþjálfun. Einnig að þeir hafi klárað 1 stig þjálfaranámskeiða hjá FSÍ, þjálfara námskeið hjá ÍSÍ og námskeiði í skyndihjálpi.

P - hópar eru tromphópar (þ.e.a.s. keppnishópar).

Þessum hópum er öllum getuskipt samkvæmt stöðuprófi. Þeir hópar sem styttra eru komnir eru með númerin 1 – 9 en lengra komnir 10 – 19.

Íþróttaleg markmið eru:

- Að efla alhliða hreyfi-, félags, vitsmuna og tilfinningaþroska.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Læra að taka sigri og tapi.
- Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- Að eignast nýja vini.
- Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.
- Læra að tileinka sér hollar lífsvenjur.
- Bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum iðkendum, þjálfurum og síðast en ekki síst íþróttinni sjálfri.
- Læra aga.

Fimleikaleg markmið eru:

- Í þjálfun er lögð áhersla á að iðkendur kunni almenna grunnþjálfun fimleika.
- Hópurinn er farinn að æfa erfiðar fimleikaætinga s.s. heljarstökk m/bognum, vinkluðum og strekkum líkama og snúningum, yfirslag ½ inn, ½ út, dýnu samsetningar, arabaflikk, kraftstökk- handahlaup og afturábak heljar.
- Hópurinn lærir hóp og einstaklingsdansa.

Reglur:

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum, fimleikabol, stuttermabol, tátíljum, legghlífum og stuttbuxum.

Allir iðkendur með sitt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera tilbúnir í búningsklefa þegar æfing á að byrja.

Viðburðir og félagsleg tengsl:

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. skautuferð eða pizzapartý og jafnvel helgarferðir þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

P – hópar taka þátt í jóla og vorsýningum deildarinnar.

P – hópar taka einnig þátt í innanfélagsmóti deildarinnar og í 2. og 3. þrepi í almennum fimleikum. Veitt eru verðlaun í þeim þrepum og einkunnir sýndar.

P – hópar keppa einnig á byrjendamótum í hóp fimleikum.

P – hópar, lengra komnir, keppa á FSÍ mótum.

Þjálfarar:

Lagt er upp úr því að þjálfarar P - hópa hafi góða íþróttabekkingu, reynslu eða menntun á sviði uppeldis, ásamt mikilli fimleikakunnáttu, menntun eða mikla reynslu af fimleikaþjálfun. Einnig að þeir hafi farið á námskeið í skyndihjálplög og námskeið sem tekur á íþróttameiðslum. Þeir þurfa námskeið hjá ÍSÍ og að hafa lokið þjálfaranámskeiði hjá FSÍ þ.e.a.s. toppþjálfararéttindi.

Til umhugsunar fyrir þjálfara

Þegar þjálfari tekur að sér þjálfun barna tekur hann að sér mikla ábyrgð. Starf þjálfara er í senn gefandi og erfitt. Eins og í lífinu sjálfu gengur starf þjálfarans misvel. Þjálfarar eiga allir eitt sameiginlegt, þeir hafa allir tækifæri til að gera sitt besta og ná þannig viðunandi árangri. Þá er ekki eingöngu átt við árangur í keppni **heldur fyrst og framst hvort iðkendur séu ánægðir og vilji koma aftur.**

Grundvallareglur í kennslu:

- Hvatning.
- Jákvæð uppbyggjandi gagnrýni (jákvæð, neikvæð og enda á jákvæðri).
- Fjölbreytt tilsögn, þ.e. tala við börn eins og börn – engar flóknar útskýringar.
- Samhengi og skilningur - að útskýringar séu í samhengi við skilning.
- Stígandi sé í kennslu og þjálfun. Það þarf alltaf að bæta við en þó ekki það mikið að iðkendur ráði ekki við stígandann – og þó ekki það lítil að þeir staðni.
- Meta þjálfunina oft, tala við aðra þjálfara, horfa á video, skoða blöð, endurskoða þjálfunaraðferðir.
- Taka tillit til einstaklingsins, ekki eru allir dagar góðir dagar og ekki eru allir eins að gerð.
- Samstaða – reyna að efla samstöðu innan hópsins.

Ábyrgðarhlutverk þjálfarans:

- Tækni og undirbúningur, fara vel í tækniatriði muna eftir styrkjandi æfingum á hverri æfingu og síðast en ekki síst að vera alltaf vel undirbúinn fyrir tímann.
- Þjálfari setji sér markmið æfingaáætlun sem nauðsynlegt er að endurskoða reglulega.
- Þjálfari er fyrirmynd, (hann klæðist íþróttafötum, er stundvís, hefur teygju í síðu hári, er ekki með tyggjó o.s.frv.)
- Þjálfari á að fara eftir þjálfarareglum.
- Þjálfari gerir vissar kröfur um kurteisi og aga.
- Þjálfari einbeitir sér stöðugt eins og iðkendur hans.
- Þjálfari nær árangri með nemendum, talar við nemendur nálægt.
- Þjálfari þarf að vera sjálfsöruggur og snöggur að grípa nemendur ef eitthvað fer úrskeiðis.

Hvað einkennir góðan þjálfara?

- Takmark/markmið - Hver þjálfari þarf að setja niður áætlun og markmið.
- Skipulagning - Skammtímaplan – langtímaplan.
- Þekking á íþróttinni – þekkja vel reglur.
- Áhugi og hvatning.
- Stjórnun - Hafa lag á nemendum, kalla það besta fram í hverjum þeirra.
- Gott skaplyndi, Hrein og ákveðin framkoma - Enga feimni.

Forsenda framfara:

- Æfa jafnt og þétt
- Stöðugar framfarir – en skref fyrir skref. Aldrei að gleyma grunninum.
- Finna persónuhæfileika, þekkja manneskjuna og hvað hentar hverjum.

Hvernig skal kenna nemanda nýja æfingu?

- Sýna æfinguna, t.d. í hring, dansupphitun, upphitun við rimla o.s.frv.
- Þrekæfingar, hægt að hafa inni í upphitun, eftir upphitun eða lok æfingar.
- Áhöld, það er ekki nauðsynlegt að fara alltaf á áhöldin. Gott er að nota bretti, dýnur, kistur, rimla, sippubönd o.fl. fyrir yngri nemendur. Þjálfari þarf að nota ímyndunaraflið.

Hvernig ljúka á æfingu?

- Þjálfarar ganga frá öllum áhöldum.
- Safna hópnum saman og það sama á við í byrjun.
- Hrósa, rýna til gagns og hrósa
- Veita upplýsingar, t.d. hvenær næsta æfing er, mót eða aðrar upplýsingar.
- Sturta.

Það reynist alltaf best fyrir nemendur að hafa ákveðna reglu á hlutunum.

Nokkur góð ráð fyrir þjálfara

- Reglurnar eiga að vera fáar, stuttar og ákveðnar. Reyna að láta reglur tilgreina æskilega framkomu, fremur en óæskilega.
- Mikilvægt er að fá þögn og athygli allra í hópnum þegar fyrirmæli eru gefin. Gefa skal skýr fyrirmæli.
- Ekki hóta nemendum, nota frekar “gulrót”.
- Ekki skamma og refsa iðkendur fyrir eitthvað sem þeir vita ekki að er bannað.
- Vertu skipulagður og alltaf búin að ákveða fyrirfram hvað gera á í tímanum.
- Hafðu öryggi iðkenda í huga.
- Þjálfara ber að sinna öllum iðkendum jafnt og ganga á milli og leiðbeina.
- Þjálfari á ekki að sitja við kennslu þá lítur hann út fyrir að vera latur og áhugalaus.
- Gerðu þér grein fyrir því hvenær iðkendur verða þreyttir og breyttu þá um áherslur og æfingar. Vertu aldrei of lengi með sömu æfinguna, fjölbreytni er nauðsynleg.
- Gerðu raunhæfar kröfur til iðkenda, hver og einn þarf að fá verkefni við sitt hæfi.
- Hafðu alltaf næg verkefni til reiðu. Til dæmis ef röð myndast – finndu þá eitthvað til að fylla upp í með.
- Ef þér verða á mistök, viðurkenndu þau og biðdu afsökunar.
- Ekki tala niður til iðkenda, þeim ber að sýna sömu virðingu og öðru fólki.
- Muna eftir hrósi fyrir góða hegðun og vel unnar æfingar.
- Reyndu að finna ástæðu slæmrar hegðunar.
- Þjálfari þarf að vera ákveðinn og sjálfum þér samkvæmur.

Mikilvægt er að sættast alltaf við iðkanda og skilja alltaf í góðu. Seinna í tímanum er gott að gefa sama aðila klapp á bakið.

- Ekki ávita iðkanda fyrir framan aðra, taktu hann afsíðis.
- Þegar fengist er við óæskilega hegðun er það hegðunin sem er óæskileg, ekki barnið.
- Taktu á málefnum sem barnið á möguleika að breyta. T.d. misþroska, ofvirk eða seinþroska börn ráða ekki alltaf við hegðun / aðgerðir sínar. Athugið að hreyfiproski þessara barna getur verið lítill. Þau geta ekki betur.
- Staðreyndir eiga að vera staðreyndir, tilfinningar tilfinningar og reglur reglur. Ekki láta sem tilfinningar þínar og skoðanir séu staðreyndir.
- Ef barn meiðir sig hlustaðu á það. Barnið getur verið að kalla eftir athygli.
- Keppni á ekki að vera aðalmarkmið allra iðkenda. Það hafa ekki allir áhuga á keppni en þurfa þó að hafa tækifæri til að æfa á sömu forsendum og hinir.
- Ráðfærið ykkur við aðra þjálfara / yfirþjálfara við hin ýmsu atriði, auk þess ef vandamál koma upp.

Þjálfari verður að vera samkvæmur sjálfum sér og leyfa nemendum að ná æfingunni. Hann þarf að gefa börnunum tíma til að læra æfinguna áður en farið er í næstu æfingar. Æfingarnar þurfa oft að vera einstaklingsmiðaðar – það þurfa ekki allir að vera að gera eins. Einn æfir flikk en annar arabastökk – allt eftir getu hvers og eins.

5. Hlutverk Þjálfara

Yfirþjálfari fimleikadeildarinnar

1. Yfirþjálfari Fimleikadeildarinnar hefur yfirumsjón yfir allri þjálfun hjá deildinni og fer yfir þjálfaraplön hvers þjálfara. Hann leiðbeinir þjálfurum og hvetur þá til að sækja námskeið á vegum FSÍ / ÍSÍ sem eru í boði hverju sinni. Hann skilar þátttökulista til FSÍ/ÍSÍ.
2. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með að markmiðasetning allra þjálfara verði gerð.
3. Hann gerir ásamt stjórn tillögu að tímatöflu og raðar þjálfurum á hópa.
4. Sér um ráðningu þjálfara og aðstoðarþjálfara. Ráðning þjálfara er undantekningarlaust borin undir stjórn. (Aðstoðarþjálfarar mega alls ekki vera yngri en 13 ára.)
5. Yfirþjálfari kemur með hugmyndir að: fjölda æfingátíma hvers hóps, einhverju félagslegu, æfingabúðum, heimsóknum o.s.frv. og skilar inn til framkvæmdastjóra eigi síðar en 15. ágúst, ár hvert.
6. Á hverju vori/hausti skal yfirþjálfari sjá um stöðumat fyrir þá iðkendur sem þess þurfa, til að auðvelda röðun í hópa, og sjá um að raða þeim í hópa í samráði við þjálfara hvers hóps. Yfirþjálfari skal skila hópaskiptingu til stjórnar strax að því loknu ásamt áhaldaplani.
7. Yfirþjálfari sér um að framkvæma breytingar ef færa þarf iðkanda á milli hópa. Það þarf svo að tilkynna til forráðamanna og stjórnar til upplýsinga. Hann sér einnig um að uppfæra markmið hvers hóps ef þess gerist þörf.
8. Yfirþjálfari skal sjá um að hver þjálfari vinni skipulega með iðkendum og meti framfarir þeirra með markvissum reglubundnum hætti á vikulegum fundum. Einnig ber honum ásamt þjálfurum að koma upplýsingum um iðkendur á tölvutæku formi til stjórnar.
9. Yfirþjálfari heldur þjálfarafundi einu sinni í mánuði með þjálfurum. Yfirþjálfari skal á þessum fundum fjalla um málefni allra hópa og sjá til þess að þjálfarar haldi skýrslu um sína hópa. Einnig skal hann halda foreldrafundi að vori og hausti með þjálfurum, þar sem þjálfaraplön skulu kynnt fyrir foreldrum. Fundarplan skal sent á stjórn fyrir fundi, og fundargerð eftir fundi.
10. Yfirþjálfari skal sitja stjórnarfundi þegar hann er boðaður á þá fundi.
11. Yfirþjálfara ber að fylgja stefnu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Hann skal hvetja þjálfara til að fara með hópa á viðeigandi mót. Einnig skal hann sjá um mótaskráningu á mót, útvega dómara og senda á stjórn.
12. Yfirþjálfari sér um skipulagningu og framkvæmd móta og sýninga. Það skal þó vera í samráði við aðra þjálfara, og stjórn sem hafa yfirumsjón yfir mótum og sýningum.

13. Yfirþjálfari hefur ekki fjárráð og þarf því að fá samþykki stjórnar fyrir öllum fjárútlátum.
14. Þó svo að starfsvið yfirþjálfara sé að sjá um framkvæmd og fylgja eftir ofangreindum atriðum mun stjórn deildarinnar og foreldrafélag aðstoða hann eftir því sem hægt er. Allt upplýsingastreymi til stjórnar um daglegt starf, þarf að vera sem best.
15. Yfirþjálfari hringir á eftir til foreldra ef iðkendur hætta. Hann hefur eftirfylgni með eldri iðkendum reynir að ná þeim aftur.
16. Yfirþjálfari sér til þess að öll samskipti við foreldra séu unnin skipulega. Tilkynnir breytingar á tímum með góðum fyrirvara, bæði til iðkenda og foreldra.

Þjálfarar almennt

1. UNDIRBÚNINGUR: Þjálfari þarf að koma vel undirbúinn fyrir hverja æfingu og vinna eftir fyrirfram gerðri áætlun og markmiðum, í samræmi við markmiðasetningu fyrir hvern hóp. Gera skal áætlun fyrir hvora önn fyrir sig og skila til yfirþjálfara fyrir haust- og vorönn.
2. MÆTING: Þjálfari mæti í síðasta lagi 15 mínútum fyrir tímann.
3. SKIPULAG Í SAL: Yfirþjálfari setur upp áhaldaplan og sér um nýtingu æfingasalar og að þjálfari þarf að starfa eftir því plani.
4. MÆTINGALISTI: Þjálfari sér alfarið um sinn hóp og ber ábyrgð á honum. Hann skal halda mætingalista yfir sinn hóp og skila í lok hvers mánaðar til framkvæmdastjóra og stjórnar. Þjálfari skal hringja í iðkanda sem ekki hefur mætt á 2 æfingar í röð, án þess að tilkynna forföll. Ef einhverjar breytingar eru á hópnum skal tilkynna það strax til framkvæmdastjóra og setja inn á mætingalista + dags. hvenær hætti / byrjaði.
5. UMSJÓN HÓPA: Þjálfari skal kynna iðkendum sínum í upphafi tímabils húsreglur þær sem gilda í íþróttahúsinu og brýna fyrir þeim góða umgengni, einkum er varðar skófatnað og umgengni um búnings- og baðklefa svo og áhaldageymslu.
Þjálfari sækir sinn hóp í búningskefa á réttum tíma og fylgir honum þangað að æfingu lokinni.
Þjálfari sér um að koma skilaboðum til iðkenda í sínum hóp t.d. boðun á viðburði s.s. sýningar, mót, foreldrafundi o.fl. og sér sjálfur um að útbúa dreifimiða sem framkvæmdastjóri þarf að samþykkja, ef ekki liggja fyrir staðlaðir miðar fyrir alla iðkendur.

Þjálfari hafi athygli á hópnum sínum á æfingu og sé hjá honum allan tímann.

6. HEGÐUN IÐKENDA: Þjálfari skal halda uppi góðum aga og gæta þess að iðkendur hlaupi ekki um ganga og salinn. Þjálfari gæti þess einnig að nemendur fari eftir settum nemendareglum. Þjálfara er skylt að fylgjast með að þessu sé framfylgt allt æfingatímabilið. Þjálfari hefur fullt vald til að vísa iðkendum úr húsi, ef þeir brjóta húsreglur. Þjálfari skal láta foreldra vita, hafi hann neyðst til að vísa iðkenda af æfingu eða úr húsi.
7. KLÆÐNAÐUR: Þjálfari á að klæðast íþróttafötum við kennslu og hann á ekki að vera með áberandi skartgripi né tyggjó. Þjálfari á einnig að nota hárteygju í sítt hár. Þjálfari skal vera til fyrirmyndar hvað varðar snyrtimennsku og alla framkomu. Þjálfara ber að hafa slökkt á farsíma eða hafa hann hljóðlausan.
8. VEIKINDI OG SLYS: Komi upp veikindi hjá iðkanda eða beri slys að höndum, ber þjálfara að tryggja að viðkomandi fái nauðsynlega umönnun og að forráðamenn séu látnir vita. Þjálfari skal fylgjast með afdrifum og bata þeirra sem slasast við æfingar á vegum Fimleikadeildar Aftureldingar. Eftir öll slys skal þjálfari fylla út skýrslu á þar til gert blað og afhenda framkvæmdastjóra. Afdrif slyss skal fylgja eftir með því að bæta við skýrsluna mánuði eftir að slys átti sér stað og aftur eftir 3 mánuði ef þurfa þykir.
9. BREYTING Á ÆFINGATÍMUM: Þjálfara er ekki heimilt að flytja til æfingatíma hópa nema sérstaklega standi á og þá í samráði við yfirþjálfara og með samþykki framkvæmdastjóra. Þjálfara er óheimilt að fjölga æfingatímum umfram samþykktu stundaskrá viðkomandi hóps. Því er ekki greitt fyrir aukatíma, nema að fyrirfram fengnu samþykki framkvæmdastjóra.
10. FLUTNINGUR Á MILLI HÓPA: Flutningur á milli hópa skal venjulega ekki eiga sér stað nema í byrjun annar. Ef gildar ástæður liggja fyrir flutningi iðkenda milli hópa á öðrum tímum skal haft samráð við yfirþjálfara, forráðamenn iðkenda og framkvæmdastjóra deildarinnar.
11. BÚNINGAR: Þjálfarar skulu vinna saman að búningamálum fyrir sýningar og mót.
12. ÁBYRGÐ: Brýnt er að öryggi iðkenda á æfingum sé tryggt eins vel og hægt er.
13. **Iðkendur mega aldrei vera eftirlitslausir inni í sal, né einir að æfa!**
14. ÁHÖLD: Þjálfari skal sjá til þess að umgengni um eigur deildarinnar sé góð. Þeir skulu stjórna umgengni um áhaldageymslur og fylgjast með meðferð áhalda í flutningi innan salar sem utan. Þjálfari sér um að taka út og ganga frá áhöldum. Upplagt að iðkendur hjálpi til. Einnig ber þjálfara að tilkynna framkvæmdastjóra ef einhverju er ábótavant varðandi áhöld eða ef einhver áhöld þarfnast lagfæringar bæði upp á slysaættu og endingu áhalda.
15. FUNDIR: Þjálfara er skylt að mæta á þjálfarafundi einu sinni í mánuði með yfirþjálfara. Einnig er honum skylt að mæta á fundi með yfirþjálfara einu sinni í viku til að skoða stöðu iðkenda og skila skýrslu til yfirþjálfara. Þjálfari haldi a.m.k. 1 foreldrafund á önn með aðstoð yfirþjálfara.

16. FÉLAGSLÍF: Þjálfari skal gera eitthvað félagslegt minnst einu sinni á önn samkvæmt dagatali eða að eigin frumkvæði í samráði við yfirþjálfara.
17. MÓT OG SÝNINGAR: Þjálfarar annist hópa sem sýna á mótum og sýningum. Þeir geta óskað eftir aðstoðarfólki ef hóparnir eru of stórir eða ef þeir þurfa að sinna fleiri en einum hópi samtímis. Ekki er greitt fyrir þennan þátt sérstaklega.
18. VEIKINDI: Veikindaforföll tilkynnist til yfirþjálfara eða framkvæmdastjóra með eins miklum fyrirvara og hægt er, (a.m.k. 4 klst. fyrirvara), svo unnt verði að útvega forfallþjálfara.
19. ÖNNUR FORFÖLL: Önnur forföll skal tilkynna með viku fyrirvara. Ef um lengri fjarveru er að ræða, þá eru þær aðeins heimilar að fengnu samþykki framkvæmdastjóra og með að lágmarki tveggja vikna fyrirvara.
20. REYKINGAR: Reykingar eru ekki heimilar í Íþróttahúsi Aftureldingar. Þjálfarar sem reykja, eru hvattir til að gera það ekki meðan þeir eru í samvistum við iðkendur Aftureldingar, þótt utan íþróttahússins sé.
21. NEYSLA ÁFENGIS: Þjálfurum og öðrum starfsmönnum Aftureldingar er með öllu óheimilt að vera undir áhrifum áfengis við störf sín. Hið sama gildir um keppni- og eða æfingaferðir innan lands sem utan. Gilda hér "Grundvallarreglur ÍSÍ um ferðalög innan lands og utan" frá 12. maí 1979. Fyrsta grein þeirra hljóðar svo: "Íþróttamenn, farastjórn og þjálfarar skulu ávallt vera til fyrirmyndar um framkomu alla, bindindissemi, hæversku og reglusemi á leikvangi og utan."
22. STARFSKJÖR OG TRÚNAÐUR: Milli Fimleikadeildar Aftureldingar og þjálfara er gerður skriflegur samningur. Stjórnin gerir ráðningarsamning við þjálfara þar sem hann staðfestir m.a. verklagsreglur deildarinnar. Öll ákvæði ráðningarsamnings er trúnaðarmál. Brjótí starfsmaður á trúnaðarskyldu sinni varðar það skilyrðislausum brottrekstri frá deildinni.
23. VIÐURLÖG: Þjálfari, sem brýtur gegn starfsreglum þessum hlýtur áminningu. Ítrekuð brot er brottrekstrarsök.

Ætlast er til þess að þjálfari sæki öll námskeið sem í boði eru !

Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun: Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á því að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

Undirbúningur fyrir keppni: Þjálfari sér til þess að sælgætisbann sé virt, farið á réttum tíma í háttinn og borðaður góður og hollur matur viku fyrir mót ef iðkendur deildarinnar stefna að þátttöku.

8 ára og yngri:

Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

9-10 ára:

Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með, óháð getu.

11-12 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með, óháð getu.

13-14 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurs skeið á keppni milli einstaklinga.

15-19 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

9 ára og yngri:

-Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

10-12 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

13-19 ára

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar vinni til verðlauna.

6. Þjálfaramenntun

Fimleikadeild Aftureldingar vill laða til sin metnaðarfulla þjálfara með reynslu af fimleikabjálfun. Einnig kappkostar deildin að allir þjálfarar hafi lágmarksmentun samkvæmt kröfum ÍSÍ. Deildin aðstoðar þá eins og hægt er til að þeir geti sótt

námskeið á vegum FSÍ og ÍSÍ með því að greiða helming kostnaðar vegna námskeiða. Þannig verður haldið uppi öfluglu og virku starfi allt árið um kring.

Þjálfarar hafa aðstöðu hjá félaginu til að halda skipulagsfundi, þjálfarafundi og skemmtanir. Sama vinnuregla gildir fyrir alla þjálfara s.s. mætingar, agi og ekki síst samræmi í launatöflu. Samráðsfundir þjálfara eru haldnir reglulega og á þeim er unnið að markvissu uppbyggingarstarfi þar sem allir stefna að sama marki. Með þessu er hægt að styrkja deildina enn frekar.

Fjöldi iðkenda í hóp 6 - 12 ára skal vera 12, ef fjöldi fer yfir 14, þá er aðstoðarþjálfari ráðinn í hópinn. Fjöldi iðkenda í leikskólahópum, 3 – 5 ára skal að hámarki vera 16 og er alltaf aðstoðarþjálfari með.

Iðkendur í elsta hóp deildarinnar geta aðstoðað ef hópurinn er lítill.

Ráðningarsamningur er gerður við alla þjálfara sem koma til starfa hjá deildinni. Í honum skal koma fram starfslýsing, æfingatími og tímalaun.

7. Félagsstarf

Gera þarf átak í því að efla félagsvitund og félagsanda innan deildarinnar. Við viljum skapa gott samfélag með markvissri vinnu stjórnar, þjálfara og foreldra með það að markmiði að starfið í deildinni einkennist af ánægju, gleði, metnaði og áhuga. Auk þess er lögð áhersla á umbunarferðir t.d. bíóferð eða út að borða.

Markmið félagsstarfs

- Að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi.
- Að félagsstarfið þjálfði iðkendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni.
- Að auka samvinnu.
- Að fræða.
- Að hver iðkandi sjái styrk í því að lifa heilbrigðu lífni, heilbrigð sál í hraustum líkama.

Hugmyndir vegna félagsstarfs

- spilakvöld, Olsen-olsen, Svarti pétur, Hornafjarðarmanni, félagsvist
- bingókvöld
- videókvöld
- kvöldvökur með skemmtiatriðum
- dans, t.d. diskó, náttfataball, regnfataball
- opið kvöld, t.d. tafl, bobb, borðtennis
- foreldrakvöld
- sumarhátíð
- jólagleði - jólasveinar
- heimsóknir til annara félaga
- grænmetiskvöld, pizza
- útivist, ratleikir
- keppni í óhefðbundnum íþróttagreinum
- ferðalög
- æfingabúðir

8. Foreldrastarf

Til að tryggja að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eflt íþróttina og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað deildarinnar var stofnað foreldrafélag.

Í upphafi hvers starfsárs skulu foreldrar skipa fimm menn í foreldrafélagið. Þ.e. eitt foreldri fyrir hvern aldurshóp. Einn fyrir R - hópa, annan fyrir O - hópa, þriðja fyrir M – hópa, fjórða fyrir p - hópa og fimmta fyrir drengjahópa.

Foreldrafélagið er tengiliður á milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Formaður foreldrafélags er jafnframt tengiliður við stjórn fimleikadeildarinnar.

Foreldrafélagið heyrir undir stjórn fimleikadeildarinnar sem sér um alla fjármálahlíð deildarinnar og mun stjórnin samræma og skipuleggja fjáröflun og önnur störf, er foreldrafélagið tekur að sér.

Foreldrafélagið skal funda með stjórninni a.m.k. einu sinni á önn, þar sem farið er í gegnum starfið. Foreldrafélagið er bakhjarl stjórnarinnar.

Hlutverk Foreldrafélagsins

- Að styrkja stefnu deildarinnar og stjórna fjáröflunum hennar.
- Að sjá um félagslegar upptakur.
- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda í deildinni.
- Að efla tengsl heimila og deildar.
- Að ræða um starf fimleikadeildarinnar almennt og viðhorf foreldra til einstakra þátta í starfsemi deildarinnar.
- Að móta sameiginleg sjónarmið foreldra og sjá um einstök verkefni t.d. aðstoða á félagsmótum, sjá um tómsundastarfið innan deildarinnar ásamt þjálfara og sjái um fjáröflun, allt í góðu samstarfi við stjórn deildarinnar.

Gott er að hafa alltaf að leiðarljósi að gera betur í dag en í gær. Nauðsynlegt er að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfi.

Nauðsynlegt er að efla foreldrasamstarf innan deildarinnar þannig að sem flestir foreldrar verði virkir og auðveldara sé fyrir deildina að ná uppeldis- og þjálfunarmarkmiðum okkar. Gott upplýsingastreymi á milli deildarinnar og foreldra auðveldar báðum aðilum allt skipulag. Nauðsynlegt er að fræða foreldra um áherslur á æfingum og keppnum sem framundan eru.

Nokkrir gullmolar fyrir foreldra að hafa í huga

- Sýnum börnum okkar fordæmi.
- Við erum öll fædd til að hreyfa okkur.
- Hvetjum á hliðarlínu í fleirtölu.
- Sýnum börnum okkar þolinmæði í leik og starfi.
- Sýnum börnum okkar öryggisfinningu í leik og starfi og tölum um það sem gott er.
- Förum alltaf í “Pollíönnu-leik” þegar illa gengur.
- Það er alltaf erfitt að vera áberandi í fyrstu, kennum börnunum okkar að taka því með jafnaðargeði.
- Með því að sýna traust og kærleik þá færðu það margfalt til baka.

Vinnuáætlun, foreldrafélagsins

Helstu atburðir

Kökusala	= haust og vor (á sýningum)
Jólapappír	= Í byrjun nóvember
Sýningar	= miðjan des og maí / júní
Innanfélagsmót	= apríl
17. júní. v. Aftureld	= júní
Uppskeruhátíð	= október
Önnur mót	= nóv / febrúar / mars

9. Fræðslu og forvarnarstarf

Stefna deildarinnar

Fimleikadeildin setur sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSÍ. Mikilvægt er að fimleikadeildin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnarstarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tenglum við íþróttastarf, s.s.:

- áfengissala í tengslum við íþróttakeppni
- áfengisneysla í lokahófum
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
- áfengisauglýsingar á eða við velli

Afreksfólk er fyrirmynd og þarf að haga sér í samræmi við það. Spurningar um siðferði, landslög, skynsemi, gott fordæmi o.fl. vakna.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo að öll börn og unglingar geti stundað íþróttir.

Fimleikadeild Aftureldingar fræðir iðkendur sína um skaðsemi vímuefna og notkun ólöglegra lyfja og bendir þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun m.a. með því að:

- Bjóða upp á fræðslufundi, einu sinni á önn, fyrir iðkendur og foreldra um mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífennis.
- Dreifa bæklingum ÍSÍ um málefnið og fara reglulega í efni þeirra, í.þ.m. tvisvar á ári.
- O.fl.

Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda

Deildin mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 16 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Fyrstu viðbrögð deildarinnar við brot á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð deildarinnar munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan hennar.

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu deildarinnar, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Það er eitt af hlutverkum þjálfara að uppfræða iðkendur sína, m.a. um vímuefni o.fl.

Deildin mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu deildarinnar varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

Samstarf við foreldra

Deildin mun upplýsa foreldra um stefnu hennar í vímuvörnum.

Deildin mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.

Íþróttir og átröskun

Átröskun er alvarlegt sálrænt vandamál, sem getur valdið heilsutjóni eða jafnvel dauða – beint eða óbeint. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra þjóðfélagshópa og einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir miklu máli, t.d. í fimleikum og dansi.

Félagslegar aðstæður íþróttafólks geta líklega ekki einar og sér valdið alvarlegri átröskun. Þær geta þó hugsanlega einar sér valdið léttari átröskun og hrundið af stað alvarlegri átröskun. Þó átröskun sé margþættur og djúpstæður sjúkdómur, er full ástæða til að vera á varðbergi gagnvart félagslegum orsökum hennar í umhverfi íþróttafólks.

Góð ráð til þjálfara og foreldra

- Viðurkennið og virðið tilfinningar, langanir og líðan iðkendanna. Gagnkvæm virðing er forsenda jákvæðra samskipta.
- Hlustið á iðkendurna, viðurkennið og virðið sjónarmið þeirra, styðjið þá og hjálpið þeim að koma orðum að tilfinningum sínum og líðan.
- Varist niðurlægjandi athugasemdir um vaxtarlag, óhóflega gagnrýni og óraunhæfar kröfur um frammistöðu.
- Þið eruð mikilvægar fyrirmyndir, nýtið ykkur það á uppbyggjandi hátt.
- Kynnið ykkur einkenni átröskunar og bregðist strax við ef vandinn er til staðar.

10. Jafnréttismál

Mikilvægt er að innan deildarinnar sé gætt jafnréttis á milli kynja og hópa. Þetta á meðal annars við aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Árið 2001 hvatti Mosfellsbær öll frístunda- og tólmstundarfélög í sveitarfélaginu til þess að taka á móti fötluðum börnum og unglingum í sína –deild/, -klúbb/ , -ráð ásamt félögum, og gefa öllum tækifæri á að kynnast nýrri frístund og / eða tólmstund með jafnöldrum. Afturelding studdi þetta framtak og hafa hugfatlaðir sem líkamlega fatlaðir einstaklingar verið velkomnir að vera með í starfi iðkenda fimleikadeildarinnar, eins og þeir geta.

Fimleikadeild Aftureldingar

- Reynir af fremsta magni að sinna kröfum kynjanna jafnt.
- Greiðir þjálfurum sömu laun burt séð frá því hvort viðkomandi þjálfar drengi eða stúlkur.

Fimleikadeild Aftureldingar er ung deild. Farið var af stað með miklum áhuga og keypt fimleikaáhöld sem ætluð eru til hóp fimleika. Hóp fimleikar eru tiltölulega ný grein hér og ekki komin hefð á hana hjá drengjum. Þar er meðal annars kenndur dans, sem hljómar ekki spennandi fyrir þá. Fimleikadeildin hefur boðið upp á drengjahópa en aðsókn í þá mætti vera betri. Í leikskólahópum er einnig boðið upp á þjálfun bæði fyrir stúlkur og drengi.

Stefnan er að vera áfram í trompfimleikum. Deildin hefur átt erfitt uppdráttar því sökum aðstöðu – og áhaldaleysis hafa t.d. elstu stúlkurnar ekki getað æft sem skyldi á þeim áhöldum sem þær eru að keppa á. Það fer þó sífellt batnandi og horfir deildin björtum augum til framtíðar.

11. Umhverfismál

Stefna í umhverfismálum

Mikil áhersla er lögð á að umhverfi okkar sé laust við allan sóðaskap bæði í sal sem úti á velli.

- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu, keppni og sýningu.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyklus.
- Pappír er losaður á sérstökum losunarsvæðum.
- Iðkendur eru hvattir til að koma/fara, hjólandi/gangandi, á/frá, æfingu/keppni.
- Umhverfissvænn íþróttaleikvangur
- Aðgengi er fyrir fatlaða.

Þjálfarafundir eru haldnir mánaðarlega og eru þjálfarar hvattir til að fylgja þessari stefnu og miðla til iðkenda.

Lokaorð

Handbók þessi er unnin af stjórnendum og yfirþjálfara Fimleikadeildar Aftureldingar í Mosfellsbæ og er hún hugsuð sem hjálpartæki fyrir deildina. Þessi handbók þarf því að vera í stöðugri endurskoðun

Til að bæta ímynd Fimleikadeildar Aftureldingar þarf að spyrja spurninga eins og

- Hvar erum við?
- Hvert stefnum við?
- Hvernig komumst við þangað?
- og leitast við að svara þeirri spurningu hvernig best megi þróa deildina og tryggja sem bestan árangur af starfinu á næstu 5 – 10 árum.
- Farið verður í gagnera stefnumótun á árinu.